Diète Écologique pour Sevrage Tabagique

AU PETIT DÉJEUNER : *apport en vitamines liposolubles (A et D), bon apport en calcium et magnésium; en quantités adéquates de lipides et de cholestérol pour limiter la synthèse de cholestérol endogène; en glucides lents, apports suffisants et mixtes en protéines végétales et animales.*

Thé, café, infusions natures sans sucre, sans lait.
0 à 25g de pain complet, de seigle, de campagne, à la farine de lin.
1 à 2 cuillers à café du mélange (cameline/beurre).
1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM + 1 à 2 comprimés de L-tyrosine.
1portion de fruits frais et oléagineux : 1 orange + 3 noix.

AU DÉJEUNER : *apports dominants en protéines animales et en petites quantités pour les protéines végétales; apports lipidiques inférieurs à ceux du petit déjeuner; apports adéquats en vitamines hydrosolubles, en fer, en zinc, en sélénium; apports suffisants en tyrosine et tryptophane; pour une bonne résorption (¼ de légumes-3/4 de protéines).*

Crudités en entrée tels que tomates, choux, betteraves, champignons…
accompagnés de vinaigrette (1 cuiller à café d'huile de cameline).
±125g (selon votre appétit) de viande, blanche ou rouge
ou ±250g de poisson ou 1 sachet de protéines MEDIC-SYSTEM.
1 petit bol chinois de légumes verts, cuits, assaisonnés avec de la crème ou de l'huile.
Terminer par un fruit frais : ananas, pêches, kiwis, poires...

Pour connaître l'essentiel des équivalences et des associations alimentaires,
lire les pages 10 et 11, 16 à 19, 24 à 31 du livret personnel.
Un petit bol chinois mesure 25 cl ou 2 pots à yaourts.
Pas de fromage, pas de laitage, pas de dessert, pas de vin.

DANS L'APRÈS-MIDI : *apports d'aliments riches en sélénium en cuivre, en manganèse; apports en aliments riches en matières grasses végétales pour les acides gras insaturés; apports en fruits et dérivés sucrés pour une action tonique et défatigante.*

1 sachet de NUTRILE PRO

1 carré de chocolat noir
ou ½ petit bol chinois de fruits oléagineux (noix, noisettes).

1 petit bol chinois de fruits frais
ou ½ bol chinois de fruits secs (pruneaux, abricot, dattes…)
ou 2 pommes cuites avec confiture, miel…
ou 2 grands verres de jus de fruits naturels.

AU DÎNER : *idéalement léger, il doit apporter des fibres et des acides gras poly-insaturés : du poisson dit gras, des salades et des légumes cuits ou crus; assaisonnés avec des huiles végétales (cameline, colza et olive) agrémentés de condiments riches en minéraux et composants anti-oxydants.*

Si vous n'avez pas faim : 1 sachet de NUTRILIFE PRO.
Si vous avez faim :
1 sachet de NUTRILIFE PRO.
1 soupe de légumes + 1 salade (laitue, batavia, roquette, pourpier).
ou 1 plat de légumes verts cuits + crudités (avocat, radis)
assaisonnés avec une cuillérée à café de vinaigrette.
Dés de poisson à ajouter à la salade (si faim).
Terminer par un fruit cru ou cuit (pommes, poires, ananas) SI FAIM.

Quelles quantités de matières grasses à utiliser par jour ?

↘ **Au + 25 g d'huiles de cameline, de colza et d'olive** (*2 cuillérées à dessert + 1 cuillérée à café*).

Quelles boissons à consommer par jour ?

Eau plate riche en magnésium et alcalinisante (Hépar, Salvetat). Thé vert. Café. Infusions.

NOUVELLES fraîches

Ce plan diététique est conseillé sur les bases des apports nutritionnels conseillés, évalués par l'étude de nos habitudes alimentaires de notre condition humaine, inspiré par le savoir en chronobiologie. Un message simple à mettre en pratique : la moitié de mon repas en fruits et légumes frais, des protéines de bonne valeur biologique et des acides gras oméga 3. N'hésitez pas à demander une optimisation personnelle de ce plan.

©C.E.N.T.O. NUTRIMED

TROUBLES MÉTABOLIQUES ET DE L'HUMEUR LIÉS AU SEVRAGE

Le tabac génère un stress oxydant par apport et production radicalaire et par surconsommation des piégeurs de radicaux libres. **Optimiser l'apport alimentaire des antioxydants** par des fruits et légumes et **compléter** avec Complexe Pin maritime, puis Complexe antioxydant Q10 et Acide lipoïque (présenté sous forme de comprimés dosés à 200mg, soit 1 à 2 par jour).

Un petit déjeuner riche en protéines et en glucides lents facilite le transport de la tyrosine (précurseur de la da dopamine) dans le cerveau. **Un dîner, à dominante glucidique lente**, permettra l'accès du cerveau au tryptophane par rapport à d'autres acides aminés qui sont en concurrence pour une biosynthèse optimale de sérotonine et de mélatonine.

Effets antinutritionnels : directs par surconsommation de certains micronutriments : folates, vitamines B et C, magnésium, zinc, vérifier le fer; indirects par effet anorexigène de la nicotine d'où ces conseils diététiques.

Effets sur le métabolisme oestrogénique : diminution du taux d'œstradiol et élévation relative des androgènes d'où des effets virilisants en période périménopausique. **À conseiller 1 comprimé de Cybestron**, 15 jours par mois Complexe riche en phyto-estrogènes naturels : soja, gattilier, trèfle rouge.

L-Tyrosine 500mg:
indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline:

1. Comme précurseur de la noradrénaline, de l'adrénaline elle assure un sentiment de bien-être, une vivacité d'esprit, atténue l'émoussement affectif, le sentiment de tristesse et l'humeur dépressive.
2. Comme précurseur de la dopamine elle prévient la dépression dopamino-dépendante, accentue la motivation face aux régimes, aux changements.

1 à 2 comprimés avant le petit déjeuner ou 2 heures après.

L-tryptophane : acide aminé apporté par l'αlactalbumine composant de NUTRILIFE PRO:
Précurseur indispensable à la biosynthèse de la sérotonine.
Cet aliment diététique est efficace sur la lipolyse et l'épargne protéique par d'autres ingrédients comme la L-Glutamine, la L-arginine et les autres protéines du petit lait. Il accélère les processus mobilisateurs d'un régime optimisé et personnalisé.
Un sachet à 17h00 et le second avant le dîner en réduisant l'apport en protéines.

Griffonia Simplicifolia:
extrait standardisé de graines, présenté sous forme d'extrait dosé à 50mg de 5-hydroxytryptophane.
1 à 2 comprimés par jour en fin d'après midi.

PRO CALM:
extrait standardisé de millepertuis dont hypericine 0,3%, présenté sous forme de comprimé dosé à 500mg.
1 à 2 comprimés par jour, si dépression / anxiété.

VITAMINES MINÉRAUX OLIGO-ÉLÉMENTS ET PHYTONUTRIMENTS ANTIOYDANTS

Complexe antioxydant Q10:
Association synergique des vitamines C et E, du zinc et sélénium, L-cystéine, des bioflavonoïdes du citron et du coenzyme Q10.
Soit, 1 comprimé par jour.

Complexe Pin des Landes:
Association de phytonutriments polyphénoliques reconnus pour leur pouvoir antioxydant.
Soit, 1 comprimé par jour pour pallier certaines déficiences.

Vital B9 complexe:
Association de vitamines du groupe B associées à de la choline et de l'inositol.
Soit, 1 comprimé par jour pour pallier certaines déficiences.

COMPLEXE TOTAL D.J.R.:
Association coopérative de multi-vitamines et de multi-minéraux? riche en phytonutriments anti-oxydants, pour une assimilation optimale et adaptée aux besoins accrus des régimes, par exemple.
Soit, 1 comprimé par jour au cours d'un repas.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

OMÉGA 3 (huile de saumon) 1.000mg.
Complément alimentaire actif sur la chaîne de fabrication des acides gras polyinsaturés, composants essentiels à certaines membranes cellulaires (rétine, neurones..) et comme précurseurs de certains médiateurs (prostaglandines, leucotriène…).
Soit, 2 à 4 capsules par jour associées à 1 capsule de TOCOTRIÉNOLS (vitamines E naturelles)

HUILE DE CAMELINE.
Elle est riche en acides gras polyinsaturés de la série oméga 3 et oméga 6. C'est l'huile alimentaire de table, autorisée en France, la plus riche en oméga 3. Elle est conseillée pour réaliser un rapport ω-6/ω-3 inférieur à 4/1. Elle contient de la vitamine E.
Soit, 3 cuillers à café par jour

D'autres compléments alimentaires sont à votre disposition dans le vade-mecum VITAL PLUS

©C.E.N.T.O. NUTRIMED

MODES DE CUISSON :

D'une manière générale, les légumes seront cuits à la vapeur ou à l'eau, les viandes seront rôties ou grillées, les poissons seront grillés, cuits en papillote ou à la vapeur sans matière grasse ajoutée.

Brochettes, barbecue, grillades : utiliser une poêle anti-adhésive.
Rôtis au four : Poisson : utiliser tomates, citron, vin blanc. Volaille : jeter la graisse au fur et à mesure de la cuisson.
Braisés : faire revenir dans une poêle anti-adhésive, rajouter le liquide nécessaire selon la recette, laisser refroidir, enlever la graisse surnageant, terminer la cuisson.
Bouillis : cuisiner la veille, mettre au réfrigérateur, jeter la graisse solidifiée en surface avant de réchauffer.
Court-bouillon : poissons cuits dans de l'eau aromatisée avec bouquet garni et vin blanc.
Cuisson papillote convient aux volailles, aux poissons et au lapin.
Cuisson à la vapeur convient aux poissons et aux légumes.
Cuisson des œufs : dans une poêle anti-adhésive (sur le plat, brouillés, omelette); à l'eau : œufs mollets, durs; au four : œufs cocotte (fromage blanc maigre à la place de la crème).

SAUCES ALLÉGÉES :

Assaisonnements : Épices. Vinaigre. Jus de citron. Ciboulette. Persil. Poivre. Sel. Aromates frais ou en poudre (ail, échalote, thym, laurier, ciboulette, basilic). Fromage Blanc Maigre. Levure de bière en paillette. Les potages MEDIC-SYSTEM.

SAUCES FROIDES :

Sauce au fromage blanc : jus de citron, 1 fromage blanc, moutarde, sel, poivre.

Sauce Rose : jus de pamplemousse, fromage blanc maigre, moutarde, concentré de tomate.

Vinaigrette : vinaigre, moutarde, huile de paraffine, eau, sel, estragon ou autre épice.

Mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de moutarde et de vinaigre, huile de paraffine, fromage blanc brassé maigre, sel, poivre.

Mayonnaise mousseline : même condiments, en fin de préparation, ajouter un blanc d'œuf battu en neige très ferme.

Sauce verte : même condiments que la mayonnaise. En fin de préparation, ajouter 20g de câpres + 2 ou 3 cornichons hachés finement.

Sauce tartare : 1 jaune d'œuf dur, 1 cuillère à soupe d'huile de paraffine, 1 pot de fromage blanc maigre, citron, ciboulette, sel et poivre.

Sauce au Curry : fromage blanc maigre, curry, citron, 3 gouttes d'huile d'olive, sel.

SAUCES CHAUDES :

Sauce Aurore : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml d'eau, ajouter le contenu d'un sachet MEDIC-SYSTEM à la tomate, 1 cuillère à café de purée de tomates non sucrée, salez et poivrez.

Sauce Béchamel : verser 1 cuillère à café de maïzena dans 100ml de lait écrémé froid, faire cuire à feu doux, ajouter les épices selon vos goûts : muscade, curry, safran, sel, poivre; ajouter du fromage râpé ou de la crème fraîche en fonction des quantités autorisées.

Sauce tomate : faire cuire à feu doux : tomates épluchées et épépinées, ail, oignons, thym, laurier, sel, poivre. Mixage facultatif. Ajouter 3 gouttes d'huile d'olive.

Sauce au curry : pour accompagner les viandes blanches. Quand la viande est cuite et dégraissée, ajouter au dernier moment 1 pot de fromage blanc maigre et du curry, mélanger, servir bien chaud.

Sauce financière : faire cuire doucement 1 cuillère à café de maïzena dans un peu d'eau. Ajoutez 1 sachet de potage MEDIC-SYSTEM Poulet préparé selon le mode d'emploi. Ajoutez 1 truffe, 1 petite boîte de champignons de Paris, salez et poivrez. Aromatisez avec 1 cuillère à café de madère.

Sauce Nantua : faire cuire doucement 30g de maïzena dans 50ml d'eau. Ajouter 250ml de lait écrémé, salez et poivrez, ajoutez la muscade, portez à ébullition. Ajoutez un bouquet garni, 1 oignon piqué d'un clou de girofle. Laisser mijoter 20mn environ. Passer au chinois. Ajouter un sachet de MEDIC-SYSTEM aux poissons dilué dans un peu d'eau. Napper.

CONSEILS GÉNÉRAUX :

- L'alimentation adoptée pour mincir restera valable pour ne pas regrossir.
- On ne mange pas un aliment à contre-temps.
- On n'intervertit pas l'ordre des repas.
- On n'augmente pas la part du végétal dans les plats.
- On calme sa faim avec des protéines animales.
- On ne tente pas de compenser le soir un repas oublié dans la journée.
- On mange avec plaisir, mais pour calmer sa faim sauf si c'est la fête.
- **Lire le livret patient pour les équivalences énergétiques.**

©C.E.N.T.O. NUTRIMED